

MÍDIAS DIGITAIS E SEUS IMPACTOS NAS JUVENTUDES BRASILEIRAS

Ana Paula Teixeira De Sousa (paulateixeiradsousa@gmail.com)

Monica Aparecida Del Rio Benevenuto (monicadelrio@uol.com.br)

O uso das mídias digitais tem despertado crescente interesse de discussão devido aos seus impactos sociais, especialmente no contexto pós-pandêmico. A geração Z, primeira a vivenciar a puberdade digitalizada, é para Haidt (2024) o resultado de “grande reconfiguração da infância”, onde o processo de socialização aconteceu por telas e interações virtuais, considerando um marco histórico na experiência do desenvolvimento humano. Nesse ínterim, o presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos do uso das mídias digitais mais recorrentes na subjetividade e na saúde mental dos jovens brasileiros, com ênfase na comparação social e nos impactos psicológicos do uso excessivo das mídias digitais, destacando tanto benefícios quanto prejuízos. O método consistiu em revisão de estudos que abordam os impactos cognitivos e emocionais de tecnologias conectadas a internet: Haidt (2024), Carr (2020) e Scavacini (2023), análise de dados estatísticos, sobretudo relatórios da Safernet Brasil (2024), de relatórios de pesquisas nacionais sobre juventudes e do uso de redes sociais pelos jovens entre os anos de 2021 a 2023 (Whatapp, Instagram, Reddit, X, Discord, TikTok e Youtube) resultados preliminares, indicam que o uso excessivo de telas está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, estresse e comparações sociais, especialmente entre jovens em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Outro ponto importante é o de que o ambiente digital, embora ofereça possibilidades de

conexão, identidade e acesso à informação, existe a possibilidade de potencialização de desigualdades já existentes na realidade social. Dados da Safernet Brasil (2024) reforçam essa análise destacando que em 2023, no Brasil, o Helpline, canal de ajuda, registrou 2.838 chamados relacionados diretamente à saúde mental e bem-estar, apenas inferior a casos de exposição de imagens íntimas e vazamento de dados pessoais, sendo o estado de São Paulo o maior número de denúncias. A Reflexão a partir dos dados sugere que os impactos do uso de mídias digitais não são lineares, mas atravessados por marcadores sociais como gênero, classe, raça e território, o que reforça a necessidade de uma análise interseccional como sugerido por Collins (2020). Essa abordagem permite compreender que jovens de diferentes contextos vivenciam de maneira desigual tanto os riscos quanto as oportunidades do ambiente digital: Enquanto alguns encontram nas redes espaços de reconhecimento e construção identitária, outros enfrentam exposição à violência, ao cyberbullying e padrões de comparação social. Esses fatos podem ser exemplificados com o depoimento de uma jovem sobre como o contato com conteúdos do TikTok intensificava comparações corporais e desencadeava crises emocionais, chegando a tentativas de autolesão: “Eu vejo lá no TikTok as meninas dançando[...] Aí eu fico lá no espelho me comparando... Eu fiquei com crise por conta disso” SANTANA et al. (2024). Apesar dos benefícios das mídias digitais, como o acesso à informação, à sociabilidade e à mobilização política, os riscos associados à saúde mental demandam políticas públicas e estratégias de intervenção que considerem a diversidade da juventude brasileira. Contudo, é necessário desenvolver ações de prevenção, acolhimento e educação midiática que levem em conta a interseccionalidade, de forma a contribuir com a possibilidade de reduzir vulnerabilidades e promover um uso mais saudável e crítico das tecnologias digitais.

Palavras-chave: cibercultura; saúde emocional; geração z.